GUÍA DE PREVENCIÓN

Violencia machista en redes sociales

Población juvenil de Aspe · **25N**



MISMA VIOLENCIA. NUEVAS FORMAS.

& AFECTIVIDAD Y SEXUALIDAD

Asesoría de Afectividad y Sexualidad para la Juventud de Aspe

Reconoce · No compartas · Acompaña · Actúa

1. ¿Qué es la violencia de género en redes sociales?

Es la violencia machista que se ejerce a través de móviles, redes sociales, apps, videojuegos, mensajería o inteligencia artificial. Puede aparecer como control, acoso, humillación, difusión de imágenes, amenazas o manipulación.



Control digital
Exigir ubicación, contraseñas o respuestas constantes.



Difusión sin consentimiento
Compartir imágenes, audios o mensajes privados sin permiso.



Humillación y acoso
Insultos, rumores, burlas, chantajes o presión grupal.



Deepfakes sexuales
Imágenes o vídeos manipulados con IA para dañar.



Discursos machistas
Contenidos que justifican el control o la desigualdad.

Ideas clave

- **No es una broma.**
- **No es una prueba de amor.**
- **Lo digital también tiene consecuencias reales.**

MISMA VIOLENCIA. NUEVAS FORMAS.

2. CONTROL DIGITAL: NO ES AMOR



1 SEÑALES DE ALERTA

- Te pide la ubicación constantemente.
- Quiere tus contraseñas o revisa tu móvil.
- Se enfada si no respondes rápido.
- Controla con quién hablas o a quién sigues.

2 RECUERDA

> *Tu ubicación no es una prueba de amor.*

El control no es cuidado. Una relación sana respeta la intimidad, el tiempo y la libertad de cada persona.



3 QUÉ PUEDES HACER



- Pon límites claros.
- Cambia contraseñas y revisa la privacidad.
- Guarda capturas si hay presión o amenazas.
- Cuéntalo a una persona de confianza o a la asesoría.

La violencia cambia de forma, pero daña igual.

3. Deepfakes y difusión sin consentimiento

Aunque la imagen sea falsa, la violencia es real

Los deepfakes sexuales son imágenes o vídeos manipulados con inteligencia artificial para sexualizar, ridiculizar o humillar. También es violencia compartir imágenes íntimas o privadas sin permiso.



Si te ocurre

- No es tu culpa.
- No respondas al chantaje.
- Haz capturas y guarda enlaces o perfiles.
- Pide la retirada del contenido y denúncialo.
- Busca apoyo en personas de confianza y recursos especializados.

Si lo ves

- No lo reenvíes.
- No lo guardes.
- No te rías ni lo normalices.
- Apoya a la persona afectada.
- Reporta el contenido.

Reenviar también es participar.

4. Tu algoritmo no es toda la realidad

Las redes sociales no solo entretienen: también influyen en cómo pensamos sobre el amor, el sexo, la masculinidad y las relaciones. ***Ver un mensaje muchas veces no lo convierte en verdad.***



Cuidado con...

- Influencers que ridiculizan a las mujeres.
- Mensajes que normalizan el control o la humillación.
- Discursos que presentan la igualdad como una amenaza.

Pensamiento crítico

- Pregúntate quién gana con ese mensaje.
- Contrasta la información.
- No compartas contenidos machistas aunque sean virales.

No seas cómplice

Dar like, reír, comentar o difundir también refuerza la violencia. Puedes parar la cadena, cuestionarla y apoyar a quien la sufre.

Que aparezca muchas veces no lo convierte en verdad.

5. Si te ocurre o lo ves: actúa

1 Para la difusión

No compartas, no guardes y no comentes para humillar.

2 Guarda pruebas

Haz capturas, guarda enlaces, perfiles, fechas y mensajes.

3 Protege tu cuenta

Cambia contraseñas, activa la verificación y revisa la privacidad.

4 Pide ayuda

Habla con una persona de confianza, un centro educativo o la asesoría juvenil.

5 Denuncia y reporta

Usa las herramientas de la plataforma y, si es necesario, denuncia.



Recursos útiles

- Asesoría de Afectividad y Sexualidad para la Juventud de Aspe
- 016 · Atención a víctimas de violencia contra las mujeres
- 017 · Ayuda en ciberseguridad
- 112 · Emergencias
- Canal Prioritario de la AEPD para retirada urgente de contenido sensible

Reconoce · No compartas · Acompaña · Actúa